



第29号  
18/1/31  
発行  
ことぶき大学  
事務局  
TEL39-2318

人生をより健康に  
より豊かに

厳寒の候、ことぶき大学の皆さまにおかれましては、ますますご健勝のことと思います。

一月も今日で終わり、明日から如月(衣更着・きさらぎ)の二月、そして四日は立春です。

さて、前回24日(水曜日)は地域包括支援センターの西出さんの紹介で、フレイル・ロコモ検査を実施しました。

フレイルとは高齢による衰えで筋力や活動性が低下している状態のこと。プレフレイルとはフレイルになりかかっている状態を言うのだそうです。

握力を測定したり歩行速度(10

分歩行)のタイムを測定するなどし、現在のフレイルを検査するものです。また、立ち上がりテスト・ステップテストなどをし、移動機能や筋力や柔軟性・バランス機能の状態を握るロコモ検査も実施しました。

今回はフレイル・ロコモとはどういうものかという体験でしたが、いかに健康寿命を延ばすのか。

まずは現状を把握するとともに、個別の運動や生活について適切な助言が必要なのだと思います。

ことぶき大学の皆さんは興味津々検査を実施するというより、検査を楽しんでいるという感じでした。

地域包括支援センターの西出さんをはじめ、職員の皆さん、そして富良野西病院の奈良さんに大変お世話になりました。

ありがとうございました。

原作・夏目漱石  
「坊ちゃん」 試聴

夏目漱石生誕一五〇年、死後五〇年を迎えたこともあり、今年度は「漱石文学に触れる」と題し学習を少しずつ深めてきました。

漱石は大学を出た後、東京高等師範学校の講師をしていたが、一年ほどで松山市にある中学校の教師にな

りました。松山にはなぜ一年しかいなかったのか、その後熊本大学の英語の嘱託職員になりましたが…その間日清戦争、北海道への戸籍移動、神経衰弱もあったという)

俳句の先生で故郷が松山でもある友人の正岡子規の勧めもあったためだともいわれていますが……

松山を離れて10年後漱石が39歳で小説「坊ちゃん」が発表されまし



た。家族・職場・友人・健康状態等を考えながら漱石の代表作「坊ちゃん」を視聴できればいいですね。

本日の日程

1月31日(水曜日)

当番 大学院一年

9時15分◆朝の集い

10時00分◆クラブ学習⑪

12時00分◆風食・休憩

13時00分◆漱石文学

映画「坊ちゃん」視聴

15時00分◆富良野校自治会  
新旧役員会

※クラブ学習は本日と2月21日の二回だけとなります。

富良野緑峰高等学校

との交流学習

さて、今回は恒例になりました緑峰高校の皆さんとの交流学習です。今年度は園芸科学科との交流学習です。

次の3つのコースが用意されています。緑峰高校の先生方と生徒の皆さん方が準備を進めていただきますし

した。ありがとうございます。

《各コース》

1 コース(地域貢献)

オムカリーづくり

(ぶらぶらのオムカリーをつくる)

調理実習後は試食をします。

風食持参については各自で判断してください。

2 コース(食品加工)

フオカッチャ製造

(イタリア料理の平たいパン)

実習後は試食をしますが、風食としては量が少ないかも知れませんがのことです。風食持参がよいと思います。

3 コース(フラワーデザイン)

ドライフラワーを使ったアート

作品は是非自宅に飾ってくださいね。いいお土産になると思います。それぞれのグループ分けは事務局で行いました。

なお、1と2のコースにつきましては①三角巾(バンダナでもいいそうです)②エプロン③ハンカチまたはタオルの用意をお願いします。

また全員、上靴と靴袋を忘れず持参ください。

なお、9日(金曜日)ですの間違いのないようご集合ください。三校ともバスでの往復となります。

次回の日程

2月9日(金曜日)

富良野緑峰高校との

交流学習会

9時15分◆朝の集い

10時05分◆バス乗車(富良野校)

東山校(9時35分)

山部校(9時55分)

10時15分◆緑峰高校着(三校)

10時25分◆開会式(会議室)

10時45分◆体験学習

12時35分◆体験学習終了

12時45分◆緑峰高校発(三校)

13時00分◆風食・休憩

13時40分◆学年別研究

・研究のまとめ

・吾が想い出の記(原稿用)

・卒業式に向けた準備などの時間についてください。

15時00分◆富良野校

自治会総会諸準備

三校ともバスでの往復となります。

上靴と靴袋、コース1とコース2の方は別途準備をお願いします。

心に残るじつば

「雨にも負けず」

雨にも負けず 風にも負けず

雪にも 夏の暑さにも負けぬ

丈夫なからだをもち

慾はなく 決して怒らず

いつも静かに笑っている

一日に玄米四合と味噌と少しの野菜を食べ

あらゆることを自分の勘定に入れます

よく見聞きし分かります

野原の松の林の陰の小さな萱ぶきの小屋に

いて東に病気の子供あれば行って看病して

やり 西に疲れた母あれば行ってその稲の

束を負い 南に死にそうなる人あれば 行っ

てこわがらなくてもいいこと

北に喧嘩や訴訟があれば つまらないから

やめろこと

日照りの時は涙を流し 寒さの夏はおろ

ろ歩き みんなでへのぼりと呼ばれ

寝められませす 苦にもなれず

そういうものに

わたしはならない

「存じ、宮沢賢治「雨にも負けず」

です。賢治が同じ花巻出身の斎藤宗

次郎をモデルにした作品のようです。

さて、新年度は宮沢賢治の宇宙探

検ですね。お楽しみ……